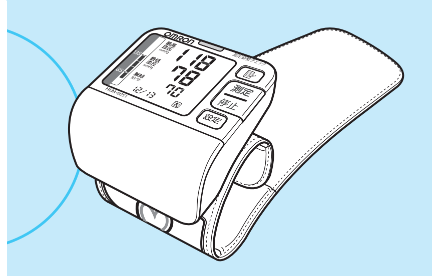
使用說明書



■非常感謝您購買 OMRON 數位自動血壓計。

■為確保您正確及安全地操作本產品，使用前請務必詳閱本使用說明書。

■請將本說明書置於方便取得的位置，以便日後隨時查閱。

■ 本書記載之插圖僅供參考。

A Good Sense of Health

OMRON 數位顯示方式 自動血壓計

OMRON

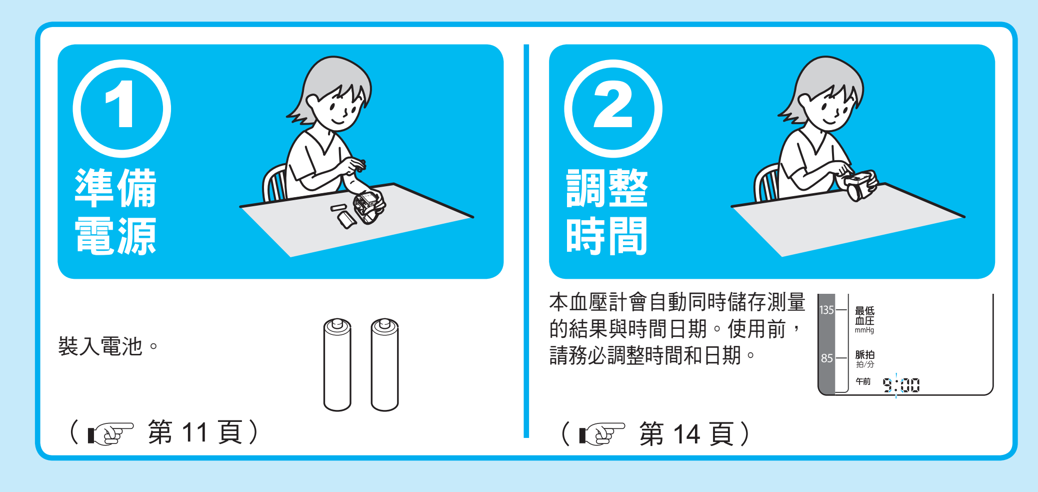
HEM-6051

目　次

血壓計的使用方法

血壓計 HEM-6051 的使用流程如下。

使用之前



① 準備電源

裝入電池。

（☞ 第 11 頁）

② 調整時間

本血壓計會自動同時儲存測量的結果與時間日期。使用前，請務必調整時間和日期。

（☞ 第 14 頁）

測量



1　捲緊手腕壓脈帶

（☞ 第 23 頁）

2　確認姿勢是否正確

（☞ 第 27 頁）

3　測量血壓

（☞ 第 29 頁）

使用測量姿勢檢視功能，確認姿勢是否正確。



使用者可利用本血壓計，查閱血壓平均值與100筆測量紀錄。

（☞ 第 35 頁）

安全須知

使用前，請務必詳閱安全須知。

●以下標示的內容，其用意在於維護產品使用上的安全，以預先防範使用者本人或他人免於受傷或財產受損。

●相關的標示或意義說明如下。

警告、注意事項

⚠警告	表示使用方法錯誤時，可能會導致人員死亡或重傷的內容。
	表示操作錯誤時，可能導致受傷或物品損壞的內容。

*所謂物品損壞是指房屋／家產以及家畜／寵物等相關廣義範圍的損壞。

符號／記號的範例

	●記號代表強制（務必遵守）的意思。（左圖表示“務必遵守”）
	⃠記號表示禁止（不能做的事）事項。（左圖為“禁止”）

⚠警告

電池保管上的注意事項

請將電池放置在嬰幼兒拿不到的地方。
- 避免嬰幼兒吞食。一旦不慎吞入電池，請立即就醫。



⚠注意

一般注意事項

自行判斷測量結果或自行治療都是非常危險的行為，請務必遵照醫師指示。
- 自行判斷，可能導致病情更加惡化。
- 糖尿病、高血脂、高血壓等都會引起動脈硬化，嚴重時更會引發腦中風、心肌梗塞、動脈狹窄及末梢循環障礙等危險重症。



有重度血液循環障礙或血液疾病的患者，請在醫師的指導下使用本產品。
- 因為壓迫有可能造成暫時性的內出血。

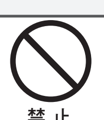


使用之前

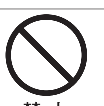
⚠注意

一般注意事項

嬰幼兒或無法表達個人意願的人，請勿使用。
● 以免引起事故或故障。



除測量血壓外，請勿使用至其他用途。
● 以免引起事故或故障。



請勿在血壓計附近使用手機。
● 有可能造成血壓計誤判或錯誤操作。



請勿分解或改造血壓計主機和手腕壓脈帶。
● 將無法正確測量。



使用之前

⚠注意

電池保管上的注意事項

請對準 ⊕⊖ 位置，正確裝入電池。
● 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



請使用指定的電池。
請勿同時使用新舊電池、或品名種類不同的電池。
● 否則可能造成發熱或漏液、破裂等使本體受到損害，進而導致受傷。



長時間（3 個月以上）未使用時，請將電池取出。
請立即取出使用過的電池，並更換新的電池。
● 以免導致電池破裂而傷及人體。



使 用 須 知

不得強力拉扯或彎曲手腕壓脈帶。

在未捲緊手腕壓脈帶前，請勿加壓。

請勿以重力撞擊或是摔落主機。

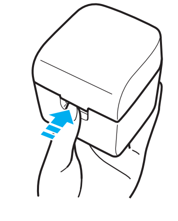
檢查各項配件？

包裝盒中所含的配件如下。如有短缺時，請洽台灣歐姆龍客服中心。

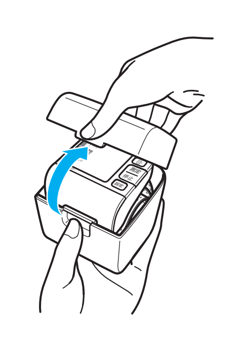
開啟收藏盒的方法

產品已裝入收藏盒中。請從收藏盒中取出確認。

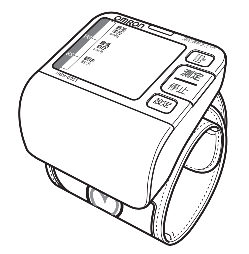
①用大拇指往內壓



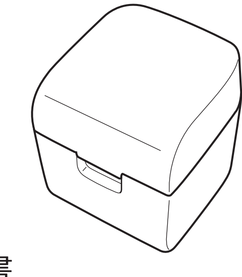
②然後再用另一根大拇指將收藏盒的上蓋往上拉開



1 主機

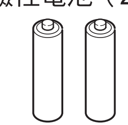


2 收藏盒



3 試用電池

單 4 號鹼性電池（2 顆）



※所附的電池是試用品。
有時使用不到 300 次，電池的壽命就耗盡。

4 使用說明書

5 快速指南

各部名稱

主　機

測量姿勢檢視指示燈
姿勢正確時，藍色指示燈將亮起；姿勢不正確時，則亮起橘色指示燈通知。
手腕壓脈帶
請捲緊手腕壓脈帶。
顯示部
讀取紀錄鍵
電池蓋
測量／停止鍵
設定鍵
時間設定鍵與時間前進鍵，均設於電池蓋內。
心型圖樣
時間設定鍵
時間前進鍵
OMRON
HEM-6051
年/月日/時
進む



顯示部

收縮壓
舒張壓
血壓值基準顯示
與測量值同時顯示的血壓基準
（☞ 第 33 頁）
與測量紀錄同時顯示
與平均值同時顯示
在測量過程中晃動身體時顯示
要測量的手腕
用測量姿勢檢視功能時顯示
排氣標示
脈搏
電池更換標示
蜂鳴器圖示
顯示蜂鳴器的設定狀態
智慧型檢測標示
測量時，將偵測脈搏並以閃爍方式顯示
時間／日期
最高血圧 mmHg
最低血圧 mmHg
脈拍 拍/分
135
85
記録
平均
体動
左
右
午前
午後

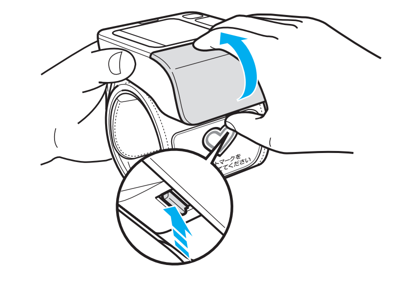
裝入電池

使用前請將電池裝入主機。

使用之前

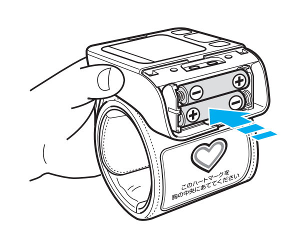
1 打開電池蓋

如右圖所示，按住電池蓋下方的卡扣
並向上開啟。



2 依右圖所示的方式放入電池

有彈簧的一端是 ⊖ 極。



使用之前

3 設定時間

※要更換或取出電池時，請務必重新設定時間。
（☞ 第14頁）

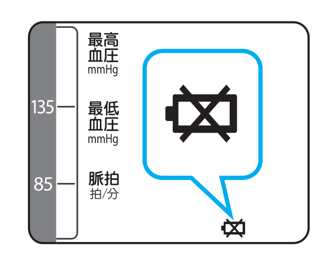


出現更換電池記號時請更換電池

記號閃爍：電池不久後將耗盡。

記號燈亮：電池耗盡。

請同時更換 2 顆新的電池（同種類的電池）。



※請於關閉主機電源的狀態下更換電池。
若在電源開啟狀態下取出電池的話，就會回復到上次正常關機時的日期與時間。
不過在此之前紀錄的測量值不會被刪除。
（正常關機：按下測量／停止鍵開啟電源，
或是在 2 分鐘內未進行測量操作而自動切斷電源時）

※請遵照居住當地的市、鄉、鎮的規定回收舊電池。

◎單 4 號鹼性電池（2 顆）約可測量 300 次。
（室溫 23℃、溼度 65%、1 天 2 次、170 mm Hg 加壓之情況）

◎所附的電池是試用品。有時使用不到 300 次，電池的壽命就耗盡。

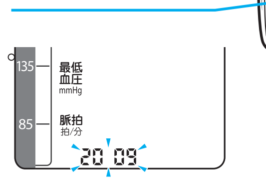
調整時間

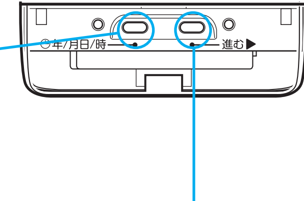
電源備妥後，請務必調整時間日期。

本血壓計會自動同時儲存測量結果與測量的時間日期。
※在電力中斷、或取出電池等情況下，計時功能將停止。
請再次調整時間日期。

時間設定項目依序為西元年、月、日、時、分。

1 在電力中斷的狀態下打開電池蓋，
並按下時間設定鍵後，
西元年的設定項目將開始閃爍。





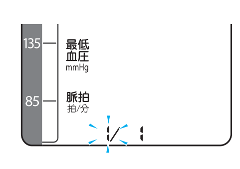
2 按下時間前進鍵，將日期調整為目前的「西元年」

◎每按下一次時間前進鍵，日期就會前進一年。
◎持續按住開關，即可以快進方式顯示。
◎設定範圍為「2009」～「2030」年。
若是顯示2030年時繼續按住前進開關，日期將重新回到2009年。



3 按下時間設定鍵後，完成「西元年」的設定

「西元年」設定完畢後，「月份」將開始閃爍。

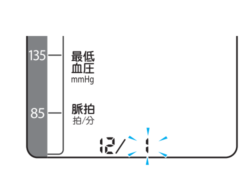


4 按下時間前進鍵，將日期調整為現在的「月份」

調整時間

5 按下時間設定鍵，完成「月份」的設定

「月份」設定完畢後，「日期」會開始閃爍。



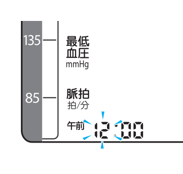
6 按下時間前進鍵，將日期調整為現在的「日期」

使用之前

待續

7 按下時間設定鍵，完成「日期」的設定

「日期」設定完畢後，
時間的「小時」將開始閃爍。



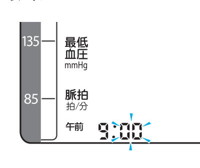
8 按下時間前進鍵，將時間調整為現在的「小時」

調整時間

使用之前

9 按下時間設定鍵，完成「小時」的設定

「小時」設定完畢後，
時間的「分鐘」將開始閃爍。

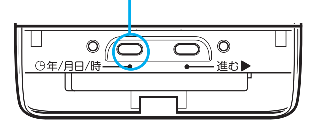


10 按下時間前進鍵，將時間調整為現在的「分鐘」

待續

11 按下時間設定鍵，完成「分鐘」的設定

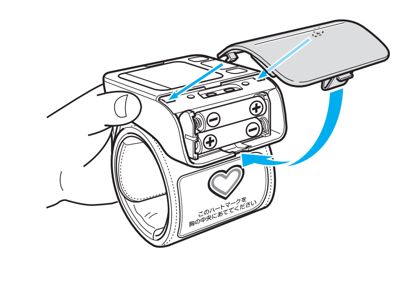
設定「分鐘」後，按下時間設定鍵將顯示出設定好的時間，時間設定步驟到此結束。



◎若再次按下時間設定鍵，畫面將回到「西元年」的設定畫面。

12 設定結束後，蓋上電池蓋，

按下測量／停止鍵後，電源關閉



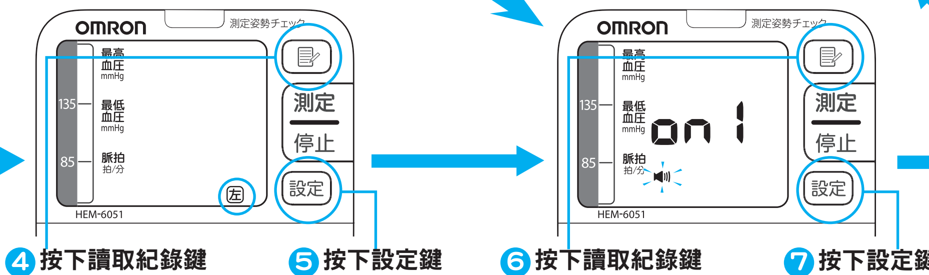
測量姿勢檢視功能與蜂鳴器設定

設定以指示燈與蜂鳴器導正錯誤測量姿勢的功能。

測量姿勢檢視功能的設定







❶ 在電源關閉的狀態下按下設定鍵

❷ 按下讀取紀錄鍵來變更設定

❸ 按下設定鍵後，確認設定內容

❹ 按下讀取紀錄鍵來變更設定

❺ 按下設定鍵後，確認設定內容

❻ 按下讀取紀錄鍵來變更設定

❼ 按下設定鍵後，確認設定內容

要結束設定時…

按下測量／停止鍵。

on1：用測量姿勢檢視功能
→藍色指示燈（手腕位置正確）亮起 2 秒後，測量開始；橘色指示燈（手腕位置不正確）亮起 5 秒後，測量開始。

on2：用測量姿勢檢視功能
→藍色指示燈亮起 2 秒後，測量開始；橘色指示燈亮起時，不會執行測量動作。

oFF：關閉測量姿勢檢視功能
→指示燈不會亮起，立即開始測量。

㊧：用左手腕進行測量

㊨：用右手腕進行測量

■想回復原廠設定時…

購買時，原廠設定為測量姿勢檢視功能 on1、測量手腕㊧、蜂鳴器 on1。
在設定過程中，可一邊按住設定鍵不放，同時按下測量／停止鍵，來回復原廠預設值。

測量姿勢檢視功能設定為 on1 或 on2 時

on1：唯有在測量位置正確時，蜂鳴器會發出聲音（有開關音）

on2：根據手腕與心臟高度的距離，蜂鳴器發出聲音（有開關音）

oFF：蜂鳴器不發出聲音（無開關音）

測量姿勢檢視功能關閉時

on：有開關音

oFF：無開關音

捲緊手腕壓脈帶

請確實捲緊手腕壓脈帶以便正確測量。
左右手都可測量。
※ 請先上廁所。
※ 避免在過冷或過熱的房間內測量。

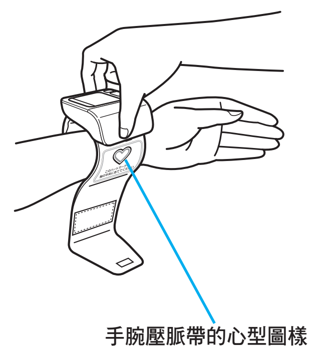
手腕壓脈帶的捲法是關係著能否正確測量的關鍵之一。
請務必將壓脈帶捲緊手腕。

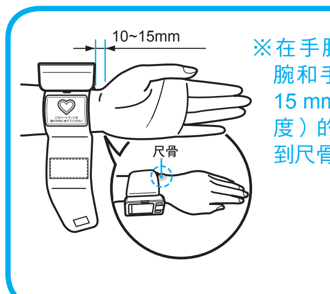
- 您所選購的本產品已事先設定成測量左手。用右手進行測量時，請將測量手腕的設定變更為 右 。
  （☞ 第 21 頁）
- 請將手腕壓脈帶貼緊皮膚捲緊。
- 請勿將袖口等一同捲入。

正確捲緊手腕壓脈帶（套左手時）

1 將手腕壓脈帶捲在手腕上

使大拇指側朝上，在手腕上包捲壓脈帶時，將上面的心型圖樣對準手腕內側（手掌側）。





※在手腕壓脈帶的邊緣、與手腕和手掌交界之間空出10～15 mm（約 1 根食指左右的寬度）的距離，避免壓脈帶覆蓋到尺骨部分。

手腕壓脈帶的心型圖樣

2 一面拉著手腕壓脈帶前端，一面捲緊壓脈帶。

※如未確實捲緊，可能會無法正確測量。

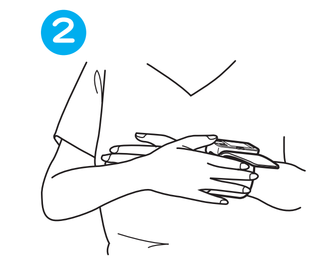




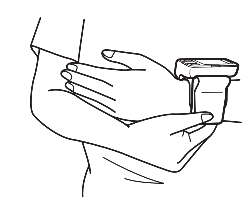
請用手指輕壓，使整片黏扣帶確實貼合。

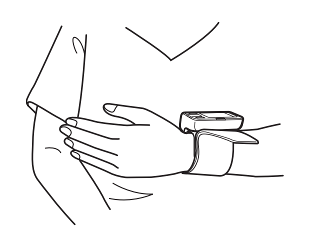
※如果黏扣帶未確實貼合，測量時手腕壓脈帶可能會偏移，以致無法正確測量。

※手腕較纖細（手腕圍在 145 mm以下者）的使用者可能會覺得有點鬆，但這不致於會影響測量結果，請勿勉強捲緊。



※若是手腕壓脈帶過長，妨礙到測量動作時，可將過長部分反折固定。





※但手腕壓脈帶過長的部分即使沒有反摺貼合，也不會影響測量。



使用右手測量時

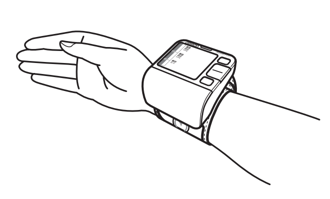
也可以用右手腕測量。

請依照圖示確實捲好壓脈帶。

※「測量姿勢檢視功能」在「on1」或「on2」模式下時，請將「測量手腕設定」設定為 右 。

※ 當「測量姿勢檢視功能」關閉（OFF）時，可直接進行測量。

（☞ 第 21 頁）



確認姿勢是否正確

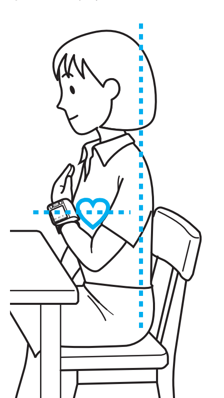
若未把手腕抬至與心臟齊高，將無法進行正確測量。請以正確位置進行測量。

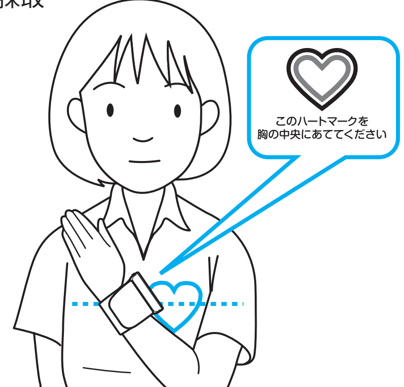
精確測計輔助功能

手腕壓脈帶心型圖樣

把手腕抬高並使手腕壓脈帶的心型圖樣貼在胸口中心，讓血壓計將與心臟齊高。

放鬆身體後，將背挺直，採取正確的坐姿。







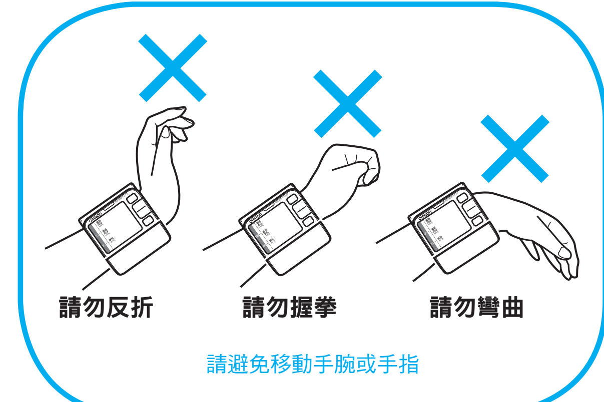
※請勿用另一手扶著手腕壓脈帶。
否則會造成錯誤的測量結果。

測量姿勢檢測

測量時，用測量姿勢檢視功能，可有助於保持姿勢的正確性。

設定方法請參閱第21頁。





請避免移動手腕或手指

測量血壓

以下範例設定為測量姿勢檢視功能 on1、測量手腕 左 、蜂鳴器 on1。

何謂測量姿勢檢視功能

手腕高度指示功能是指利用顯示畫面或警示音，告知測量者將血壓計放置在正確位置上（與心臟同高）。

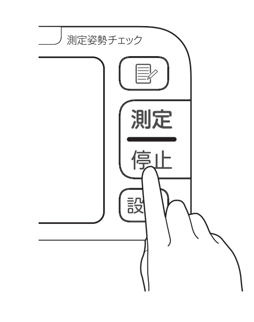
「手腕高度」是影響手腕式血壓計測量時的關鍵之一。若手腕位置高於或低於「心臟高度」，將無法測量到正確的血壓值。
本血壓計設有「手腕高度指示功能」，能告知測量者正確的測量位置。

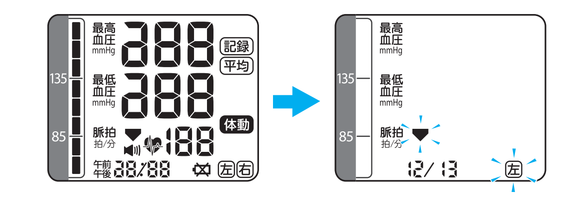
使用前

1 按下測量／停止鍵

開啟電源，並會自動檢測手腕高度是否正確。

※當測量姿勢檢視功能關閉（oFF）時，會自動開始進行測量。



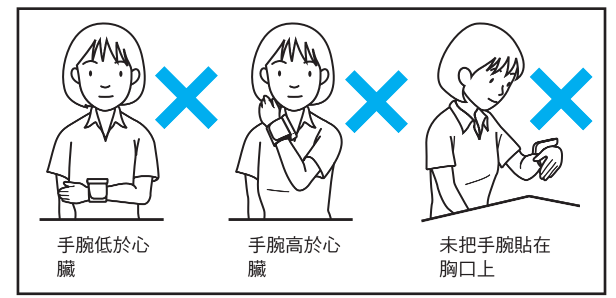


使用前

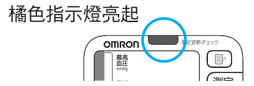


2 調整手腕位置

把手腕抬高，使手腕壓脈帶的心型圖樣貼於胸口中心位置後，一邊確認測量姿勢檢視功能指示燈與蜂鳴器，同時調整手腕的位置。

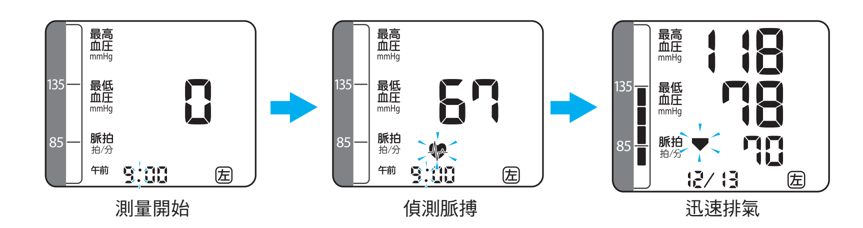






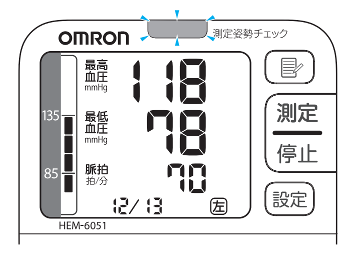
藍色指示燈亮起 嗶～嗶～嗶～

手腕位置不正確時，血壓計的橘色指示燈將亮起。位置正確時，藍色指示燈將亮起，並發出「嗶～嗶～嗶～⋯」的聲音，自動開始進行測量。
在橘色指示燈持續亮燈 5 秒鐘後，也會自動開始進行測量。
只要一開始測量，指示燈就會熄滅。



3 蜂鳴器發出「嗶～嗶嗶嗶」的聲音，且畫面顯示出測量結果時，結束測量動作

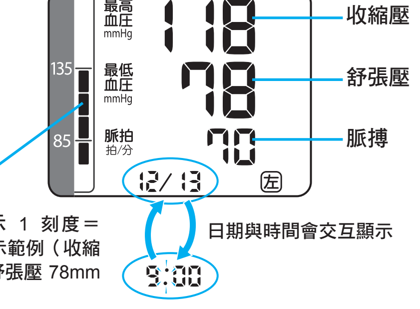
測量開始時，若是手腕位置正確，藍色指示燈將亮起；若手腕位置不正確，則會亮起橘色指示燈。



4 檢視測量結果

血壓計將自動紀錄測量結果。

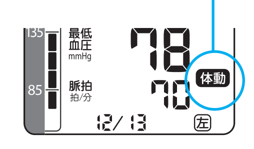
（讀取測量紀錄☞ 請參閱第35頁）



血壓值基準顯示 1 刻度＝約 17 mm Hg 顯示範例（收縮壓 118 mm Hg、舒張壓 78mm Hg時）

■ 体動 圖示出現時…

若在測量過程中移動身體或手腕、手指時，測量結果中會出現 体動 的圖示。請勿做出任何移動，並重新進行測量。



使用前

判斷高血壓的標準

近幾年來，世界主要高血壓學會認定一般家庭的高血壓判斷標準值如下所述。

收縮壓（收縮期血壓） 135 mmHg以上　　舒張壓（舒張期血壓） 85 mmHg以上

出品:日本高血壓學會　高血壓治療指標2004年度版（2004年12月）

請參考上述數值，以便瞭解自己的血壓狀況。

※如有疑慮，請務必接受醫師建議。

5 取下血壓計

鬆開手腕壓脈帶的黏扣帶後，取下血壓計。

6 按下測量／停止鍵後，關閉電源

※即使忘記關閉電源，2 分鐘左右之後電源就會自動關閉。

使用前

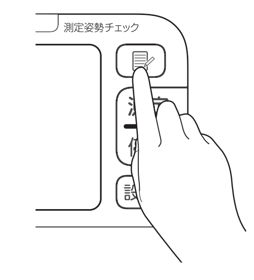
讀取測量紀錄

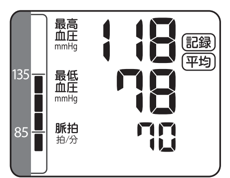
本血壓計會自動同時儲存血壓與脈搏紀錄、以及時間日期，並可查閱血壓平均值與 100 筆測量紀錄。
◎若儲存的測量結果超過 100 筆時，將刪除舊的紀錄值，儲存新的測量結果。

1 按下一次讀取紀錄鍵後，將顯示「平均值」

顯示部將顯示出「平均值」。

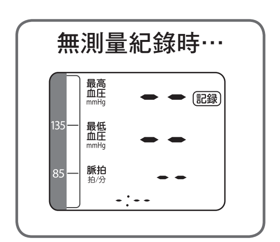
平均值：從最近的測量紀錄開始，往前算 10 分鐘內測量紀錄（最多 3 次）的平均數值。請當作短時間內持續進行測量時的參考。





平均值顯示範例

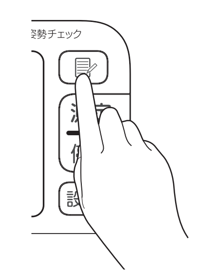
無測量紀錄時…



使用前

2 當畫面顯示平均值時，按下一次讀取紀錄鍵後，將顯示最新的測量紀錄

畫面將顯示出最新的測量紀錄資料。

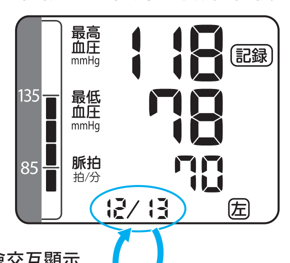


※測量時，若測量姿勢檢視功能在 on1 或 on2 模式下時，畫面會出現測量手腕設定中的 左 右 圖示。

※只要測量開始時的手腕位置正確，藍色指示燈會在顯示測量結果的過程中閃爍；若是不正確，則橘色指示燈會閃爍。當測量姿勢檢視功能關閉（oFF）時，指示燈將不閃爍。

※若在測量過程中出現 体動 圖示，讀取該筆測量紀錄時也會出現該圖示。

最新測量紀錄的顯示範例



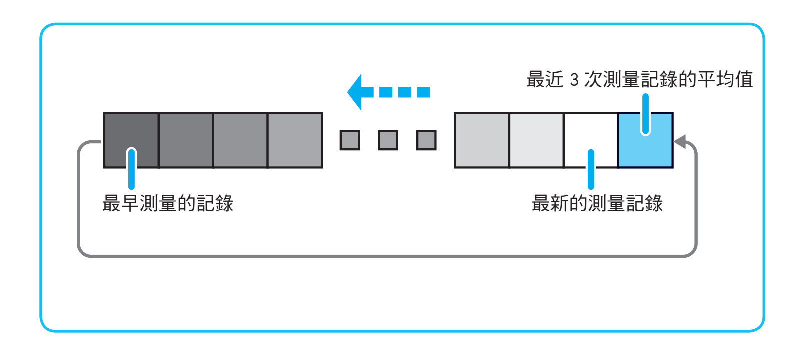


日期與時間會交互顯示

待續

3 以讀取紀錄查閱過去的測量紀錄

◎每按下一次讀取紀錄鍵，就會顯示出 1 筆舊的測量紀錄。
◎持續按住按鍵不放，將可快速前進到最早的 1 筆測量紀錄。



4 按下測量／停止鍵後，關閉電源

※即使忘記關閉電源，2 分鐘左右之後電源就會自動關閉。

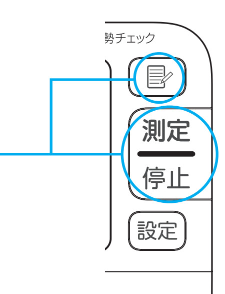
讀取測量紀錄

要刪除所有的測量結果紀錄時…

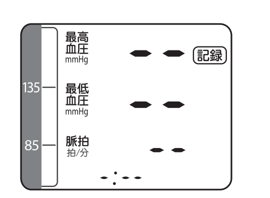
一次刪除所有測量紀錄。無法個別刪除。

1 讀取測量紀錄時，
一邊按住讀取紀錄鍵，
同時按住測量／停止鍵約 2 秒鐘

※在讀取紀錄情況下，若先按下測量／停止鍵，會使電源關閉。



螢幕顯示出如右圖般的畫面後，刪除作業結束。



2 按下測量／停止鍵後，關閉電源

※即使忘記關閉電源，2 分鐘左右之後電源就會自動關閉。

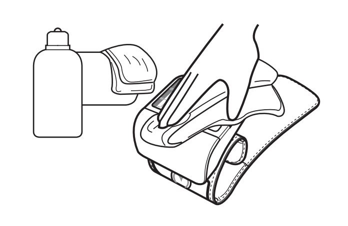
使用前

使用前

清潔與保管

請務必遵守，以下所記載之注意事項，以及其他正確的使用方法。
如未遵守，而導致品質發生問題時，本公司恕不負責。

清潔方法



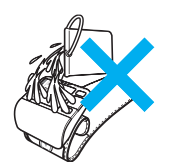
・請隨時保持血壓計的清潔。

・請使用乾布或柔軟的棉布擦拭主機上的污垢。

・污垢特別嚴重時，請使用乾布沾清水或中性清潔劑擦拭，之後再以其他的乾布或柔軟的棉布擦拭乾淨。

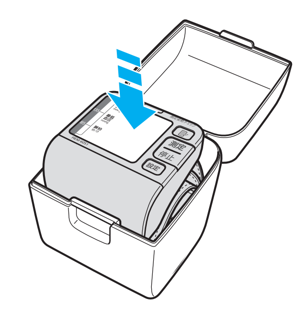
※請避免水等液體進入主機內。

■清潔須知



・清除污垢時，嚴禁使用揮發油、稀釋劑、石油等。

・不可清洗手腕壓脈帶，也不可沾濕。



保管方法

使用後請收藏於盒中妥善保管。

■保管須知

請勿存放在以下的地方：

・容易碰到水的地方

・濕氣重、高溫、陽光直射、灰塵、或含氯等氣體的地方。

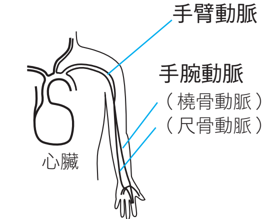
・可能會傾倒或遭受振動、撞擊的地方。

・保管化學藥品的地方或可能產生腐蝕性氣體的地方。

長時間（三個月以上）未使用時，請將電池取出。

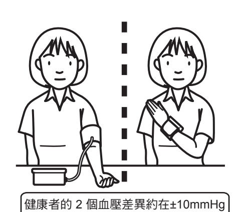
關於手腕式血壓計

關於手腕血壓和上臂關於血壓



一般血壓的測量，是指測量上臂動脈的血壓值。
由於手腕動脈血管與上臂動脈血管相通，手腕的血壓值較接近上臂血壓值，同時能反映出上臂的血壓變化狀況。但是，測量者如罹患動脈血管硬化阻塞等心血管疾病時，上臂與手腕的血壓值可能會出現明顯的差異。
請務必向專科醫師諮詢後，配合上臂血壓值做好健康管理。

手腕血壓與上臂血壓的差異



健康者的 2 個血壓差異約在±10mmHg

一般而言，健康的人在安靜休息的情況下，同時測量上臂與手腕血壓，收縮壓與舒張壓的血壓值差異都會維持在 ±10 mm Hg 左右。
但在剛運動完或剛洗完澡後等情況下，將使血液循環加速，因此手腕與上臂的血壓值會出現相當大的差異。

患者的手腕血壓值與上臂血壓值

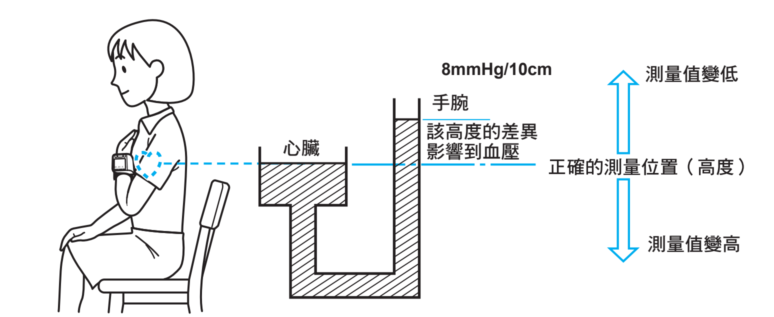


糖尿病、高血脂、高血壓等都會引起動脈硬化，嚴重時更會引發腦中風、心肌梗塞、動脈狹窄及末梢循環障礙等危險重症。
以上患者的手腕與上臂血壓值會有極明顯的差異。（即使是身體健康的人，當測量條件不符合時，也會產生 20mm Hg 左右的誤差值，所以不能單憑個人判斷確認自己的血壓狀況，請務必接受醫師診斷。）
手腕與上臂的血壓值，多少會受到個人平時生理狀況的影響而產生差異，但是手腕測量到的血壓值與上臂測量到的血壓值，其變動幾乎相同。
因此可測量手腕的血壓，來檢視血壓的變動趨勢。

有疑問時／保證等

保持正確的測量姿勢

手腕位置未與心臟齊高時，血壓值會受到血液本身的重力影響而產生變化。
當手腕位置高於心臟位置時，血壓值會變低；相反的，手腕位置低於心臟位置時，血壓值會變高（每 10 cm 會產生約 8 mm Hg 的血壓值變化）。
不過，血壓值會受到測量姿勢的影響，所以血壓值的變化誤差也未必會與上述數值相同。請依照正確的測量姿勢測量血壓。（☞ 第 27 頁）



日常生活與手腕血壓之間的關聯





通常在用餐或飲食前後，上臂血壓和手腕血壓不會有太大差異。
用溫度較高的熱水洗澡時，將導致皮膚表面的血管暫時收縮，血壓會因此上升。
但用微溫的熱水洗澡時，末梢血管將會擴張，血壓就會下降。
此時的手腕血壓會比上臂血壓低。

有疑問時／保證等

測量Q&A
（測量值過高／過低時）

Q 好像比在醫院測的數值還要低…

A 在醫院測量時，情緒上是否比較緊張？

在家中測量血壓時，情緒上比較輕鬆自在，一般會比醫院測量數值約低 20～30 mm Hg。由此可瞭解，在家中測量穩定血壓值的重要性。

A 測量時，手腕壓脈帶位置比心臟位置高的話…

測量時，手腕壓脈帶位置比心臟位置高時，血壓可能會變低。請參閱「正確的測量姿勢」請參閱「正確的測量姿勢」（☞ 第27 頁）和「測量血壓」（☞ 第 29 頁）。

Q 好像比在醫院測量的血壓值還要高…

A 是否服用降壓劑？

經過一段時間，降壓劑的藥效過後，血壓可能會升高，請洽詢醫師。

A 手腕壓脈帶的位置是否正確？

手腕壓脈帶的位置偏移時，則較不易取得動脈訊號，同時測量到的血壓也會較高。
請確認手腕壓脈帶位置是否正確。（☞ 第 24 頁）

A 手腕壓脈帶是否捲得太鬆？

捲得太鬆時，壓迫力將無法傳導到動脈，測量到的血壓會較高。在將手腕壓脈帶捲在手腕上時，最好不要留有空隙。

A 測量時的姿勢有無彎腰駝背或是盤腿等？

彎腰駝背、盤腿或蹲坐在沙發上或矮桌邊的測量姿勢會增加腹壓，且手臂的位置低於心臟，所以測出的血壓值會偏高。手腕高度指示功能無法正常動作時，將導致血壓計無法測量到正確的血壓值。請以正確的姿勢測量。（☞ 第 27 頁）

有疑問時／保證等

Q 每次測量的結果都不一樣…

A 每次是否都在同樣的條件下測量血壓？

血壓隨時都在變化。一天當中連續測量數次，每次的血壓值都會不一樣。而且測量姿勢和手腕壓脈帶的捲法也會影響測量值。請每次都以同樣的條件測量血壓。

A 血壓會因各種因素而變動

即使在家中測量，也可能因為以下的因素而導致測量值變動。

・用餐後 1 小時內　・飲用酒、咖啡、紅茶後
・抽煙後　・沐浴後　・運動後　・排尿、排便後
・測量時說話　・精神緊張、情緒不穩
・室溫急遽變化　・每次測量的地點或環境都不同

Q 捲緊壓脈帶後，會感到疼痛、痠麻…

A 這只是暫時的現象，所以不用擔心。

測量血壓時，手腕壓脈帶必須捲緊，使動脈血液暫時停止流動。可能會感到疼痛、痠麻，但取下手腕壓脈帶後就會恢復正常。

Q 什麼時候是較佳的測量血壓時間？

A 早上起床後 1 小時內、晚上就寢前。

早上測量時，最好是在起床後1小時內，或是上過廁所之後早餐之前（服用降壓劑的人，請在服用前測量）。
如果是晚上測量，建議您在就寢前測量。
其他的時間，只要在身心安定的狀態下均可測量。
此外，每天請在同一時段測量。

Q 家庭血壓管理的訣竅為何？

A 除了血壓值之外，請一併紀錄藥物的服用或生活型態。

每天紀錄血壓值，可瞭解個人的血壓變動，除了有助於健康管理，還可在接受醫師診斷時派上用場。此外。除了平日的血壓值紀錄，建議您一併紀錄測量條件（測量時間、降壓劑等的服用、生活狀態等）。

Q 如何才知道手腕與手臂的測量值差異？

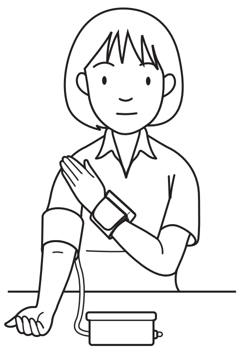
A 右手臂用手臂式血壓計、左手腕用手腕式血壓計同時測量血壓。

右手臂用手臂式血壓計，左手腕用手腕式血壓計同時測量血壓。經過數次測量後，便可獲知自己的血壓狀況。如果左右手腕的血壓值有較大差異時，則必須左右交互測量數次方能掌握左右的血壓變化趨勢。

※「測量姿勢檢視功能」在「on1」或「on2」模式下時，請將「測量手腕設定」設定為 右 。

※當「測量姿勢檢視功能」關閉（oFF）時，可直接進行測量。

（☞ 第 21 頁）



血壓小百科

何謂血壓

在心臟有如幫浦的律動（收縮、擴張）下，將血液輸送至動脈。血液輸送至動脈時的壓力稱之為「收縮壓」，當循環過全身的血液重回心臟，且心臟擴張時的壓力就稱之為「舒張壓」。

收縮壓
血液從心臟送出
動脈
血管壁
收縮
血管壁承受壓力增加

舒張壓
血液流回心臟
血管壁
靜脈
舒張
血管壁承受壓力減少

健康與血壓

血壓會受日常生活習慣及年齡的影響，而產生變化。高血壓是可能罹患動脈硬化、腦中風、心肌梗塞等疾病的徵兆。瞭解自己的血壓狀態，是維護健康以及檢視生活習慣的開端。

生活習慣
・ 攝取過多鹽分
・ 飲酒過量
・ 肥胖
・ 缺乏運動…等



高血壓

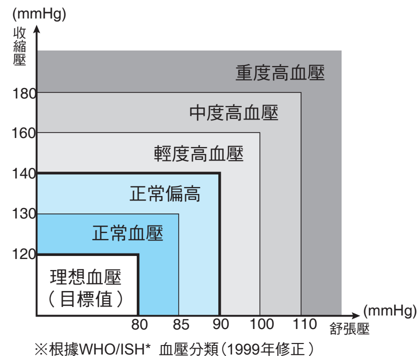
動脈硬化
・ 腦溢血
・ 心肌梗塞
…等的危險性



判斷高血壓的標準

根據醫院所測量的血壓，世界衛生組織（WHO）以及國際高血壓學會（ISH），制定出如右圖所示之血壓分類。此一分類與年齡無關，係以坐在醫院椅子上測量到的手臂血壓值為依據。

※目前尚無任何對低血壓的定義，一般將收縮壓低於100mmHg之人視為低血壓。



※根據WHO/ISH* 血壓分類（1999年修正）
*International Society of Hypertension

近年來，根據世界主要醫療學會的報告，一般家庭測量的高血壓參考值如下所示。

收縮壓（收縮期血壓） 135mmHg以上	舒張壓（舒張期血壓） 85mmHg以上

出品:日本高血壓學會　高血壓治療指標2004年度版（2004年12月）

請參考以上數值。以便瞭解自己的血壓狀況。不過，如有疑慮時，請務必接受醫師建議。

關於早晨的高血壓

■何謂早晨高血壓

一天當中，血壓無時無刻都在變動。變動的型態因個人體質而異，血壓正常的人，起床後血壓會逐漸上升，正午達到最高值，之後略為下降，傍晚時再次達到最高值，然後再逐漸下降，夜晚達到最低值。

不過，血壓變動的模式是會改變的，有些人早上的血壓會急遽上升，稱為「早晨高血壓」。

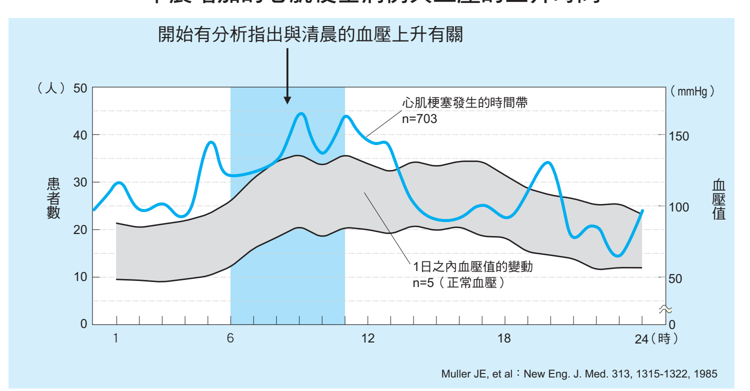
服用降壓劑的人，通常在早餐後服用藥劑，血壓隨即下降，上午前往醫院所測量的血壓值就可能是正常的，這一點必須特別注意。



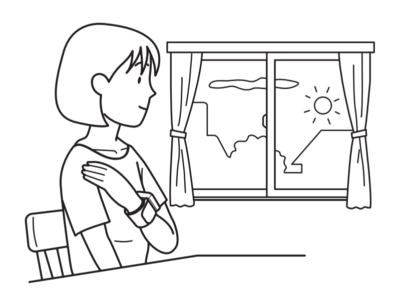
■心肌梗塞與腦中風的關係

從清晨到中午，因為自律神經是處於活躍狀態，所以血壓容易變高，血液也較容易凝結。這也就是心肌梗塞、腦中風等危險重症容易在這段時間發生的原因之一。
除了在醫療院所測量到的血壓之外，之所以也重視在家中測量的血壓，其主要原因之一就是，只有靠在家中測量的血壓才能掌握到早晨高血壓。

早晨增加的心肌梗塞病例與血壓的上升時間

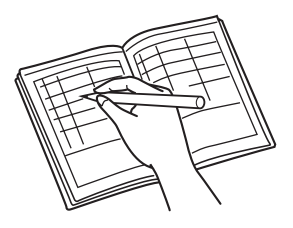


■測量早上的血壓



為了確認是否為早晨高血壓，請在起床後一小時內、排尿後、早餐前測量血壓，如果有服用降壓劑，請在服用前測量。

※由於血壓隨時都在變動，除早上之外，請在白天或就寢前選一固定時段，每天測量血壓。詳細紀錄測得的血壓值，並接受醫師的建議。
（反覆測量時，請務必紀錄所有的測量值。）



出現錯誤顯示時

如未正常測量時。螢幕上會出現以下錯誤顯示。

錯誤顯示	原　因	應變處理
E E 9:00	在測量過程中，因手腕或身體移動所造成的過度加壓（300 mm Hg 以上）。	請勿晃動手臂或身體，按下加壓開關並重新測量。（☞ 第 29 頁）
E 32 体動 9:00	在測量時晃動手腕或身體，或是說話	
OMRON 測定姿勢チェック E 32 9:00 測定 停止 設定 HEM-6051	在測量過程中改變測量姿勢。	

錯誤顯示	原　因	應變處理
E 32 9:00	手腕壓脈帶未正確捲緊	請將手腕壓脈帶正確捲緊，然後再重新測量。（☞ 第 23 頁）
Er 80	功能異常所引起之故障	請洽台灣歐姆龍客服中心委託維修處理。
電池符號	電池耗盡	請同時更換2顆新電池。（☞ 第 11 頁）

疑似故障時

發生以下狀況時	原因	應變處理
顯示血壓值異常高（低）	手腕壓脈帶未保持與心臟位置同高	請使用測量姿勢檢視功能，讓手腕保持在正確位置。（☞ 第 21 頁）
	手腕壓脈帶未正確捲緊	手腕壓脈帶未正確捲緊。（☞ 第 23 頁）
	肩膀或手腕有使力	請放輕鬆測量。（☞ 第 27 頁）
	在測量時聊天或晃動身體	測量時請保持安靜。請參閱測量 Q&A。（☞ 第 47 頁）

發生以下狀況時	原因	應變處理
和手臂測出的血壓值不同	請參閱「關於手腕式血壓計」。（☞ 第 43 頁）	
壓力無法上升	手腕壓脈帶漏氣	請洽台灣歐姆龍客服中心，委託維修處理。
手腕壓脈帶在短時間內漏光空氣	手腕壓脈帶捲得太鬆	請捲緊手腕壓脈帶，手腕與手腕壓脈帶之間不要有空隙。 ※手腕壓脈帶捲得太鬆時，將會對手腕壓脈帶施加過多的壓力，手腕壓脈帶的使用壽命將會變短。
儘管血壓計正常地動作，也正確地測量，但 ・仍低（高）於醫院的測量值 ・每次測量的血壓值都不一樣		請參閱測量Q&A。（☞ 第 47 頁）

待續

發生以下狀況時	原因	應變處理
加壓時電源切斷 時間被重新設定	因為長時間沒有使用，或是因溫度變化而造成電池消耗。	請更換新的乾電池。 （☞ 第 11 頁）
不論按任何一個按鍵，都沒有任何顯示	電池已經耗盡	請更換新的乾電池。 （☞ 第 11 頁）
	電池的⊕⊖方向錯誤	正確裝入乾電池。 （☞ 第 11 頁）
其他現象	・請重新按下測量／停止鍵，從頭再來一次。 ・請更換乾電池。 如果仍無法恢復正常，請洽台灣歐姆龍客服中心	

有疑問時／保證等

※若依上述方法處理仍無法正常測量，則可能是機械故障所致，請洽台灣歐姆龍客服中心辦理故障排除即維修事宜。

※極少數人可能因體質特殊而導致測量誤差。若有此情況，請亦洽台灣歐姆龍客服中心。

有疑問時／保證等

規　格

商品名稱	OMRON數位自動血壓計 **HEM-6051**
顯示方式	數位顯示方式
測量方式	示波震盪法
測量範圍	壓力／0～299 mmHg 脈搏／40～180次／分鐘
測量精度	壓力／±3 mmHg以內 脈搏／讀取值的±5%內
加壓	使用幫浦自動加壓的方式
排氣	自動急速排氣方式
壓力檢測	半導體靜電容量式壓力感測器
電源	4號鹼性乾電池（2顆）

電池壽命	約 300 次（使用 4 號鹼性電池（2 個）使用時，室溫23℃、1 天 2 次、170 mm Hg 加壓之情況）
設備壽命	5 年或測量數達 30000 次時（消耗性配件除外）
使用環境溫溼度	＋10～＋40℃・30～85%RH
存放環境溫溼度	－20～＋60℃・10～95%RH
可測量之手腕圍長	135～215 mm
主機重量	約 114 g（不含電池）
外形尺寸	寬度 70×高度 70×深度 21 mm（不含手腕壓脈帶）
防電擊保護	內部電源機器 B 型安裝部
配件	試用電池（4 號鹼性電池 2 顆）、收藏盒、使用說明書、快速指南
製造銷售企業	OMRON 歐姆龍 健康醫療事業株式會社 地址：〒 615-0084 京都府京都市右京區山之內山之下町 24 番地 電話：0809-080880（台灣歐姆龍客服中心）

※因改善商品而變更規格時，將不另行通知，敬請諒解。

EMC 適合　本產品符合EMC規格IEC 60601-1-2：2001的規定。
本產品符合JIS規格JIS T 1115：2005的規定。